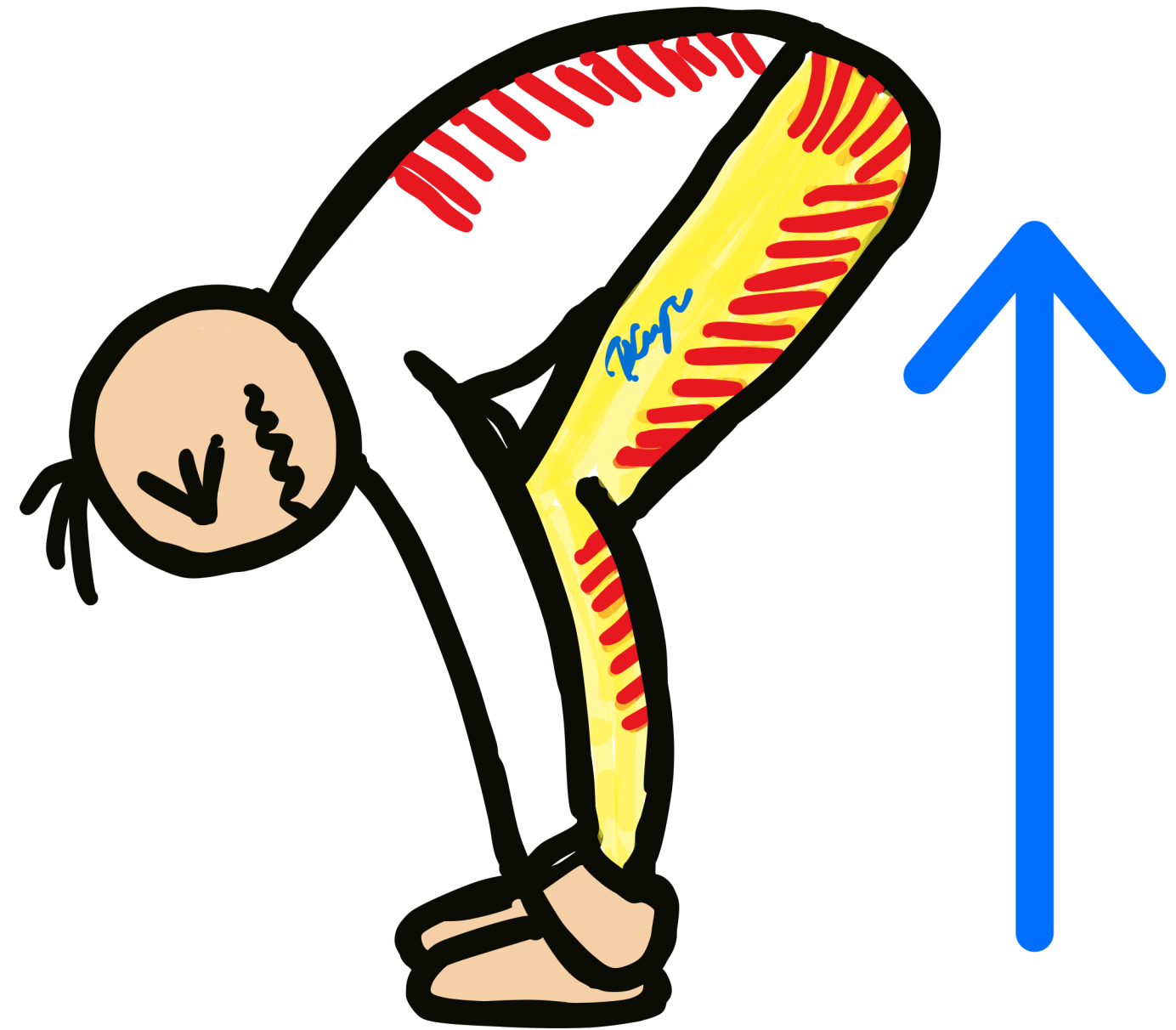
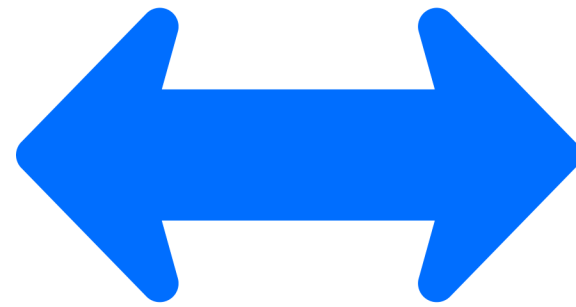


# ジャックナイフストレッチ



踵をつけて足首を持ちます  
胸と太ももが離れないようにしましょう

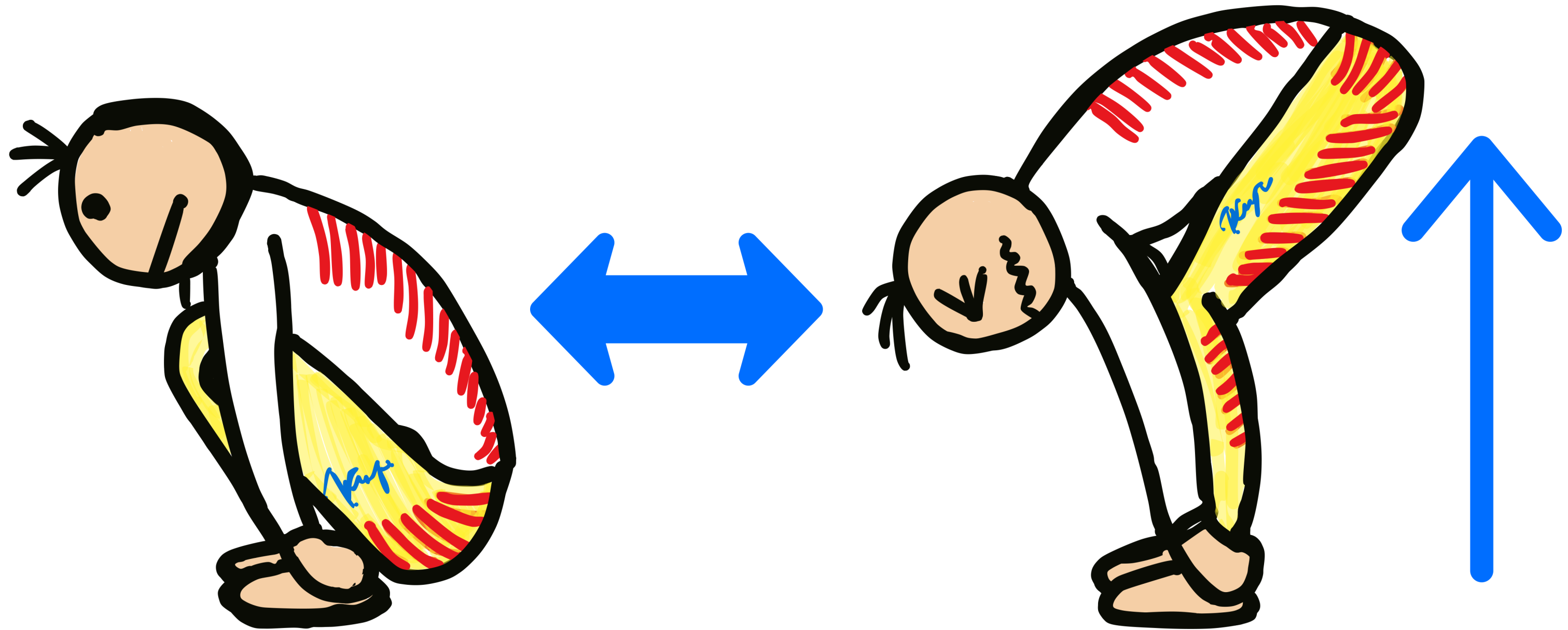


ゆっくりお尻を持ち上げる頭を下げましょう  
椅子に座った姿勢からはじめてもOK

効果

反り腰予防、腰痛予防

# Jackknife Stretch



Hold your ankles with your heels touching, keeping your chest and thighs pressed together.

Slowly lift your hips and lower your head. You can also start from a seated position.